FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 3 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1

PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS	5 MINUTOS
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA + CADEIRA ABDUTORA	5X15 (DESCANSO APÓS A PRIMEIRA SERIE DOS DOIS EXERCÍCIOS)
	CADEIRA ADUTORA	10X10 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO)
	GLÚTEOS CABO PERNA ESTENDIDA + GLÚTEOS CABO PERNA FLEXIONADA	5 X12 (12 REPETIÇÕES COM UMA PERNA ESTENDIDA , DEPOIS 12 COM A PERNA FLEXIONADA , EM SEGUIDA TROCA A PERNA) 10 SEGUNDOS DE DESCANSO ENTRE AS SÉRIES
	STIFF	4X15
	AVANÇO SMITH	2X12/2X10
	LEG PRESS 45º COM PÉS ABDUZIDOS + PASSADAS LIVRES SEM PESO	4X15 (APÓS CADA SERIE NO LEG FAZER A PASSADA - 40 PASSOS)
	PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA SENTADO	10X10 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 3 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

GLÚTEOS/ TRONCO CARGA MODERADA

	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	10X10 (10 SEGUNDOS INTERVALO)
	CRUCIFIXO MÁQUINA + PULLOVER C/ HALTER	3X15
	PUXADOR ALTO ABERTO	3X15
	REMADA CURVADA A 45º SUPINADA	4X15
	ELEVAÇÃO FRONTAL	4X15
	DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS + ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4X15
	CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTER	4X15
	ROSCA SCOTT MÁQUINA + TRÍCEPS PULEY C/ BARRA	4X15
	HIPEREXTENSÕES DE LOMBAR	4X20
	PRANCHA	3X 2 MINUTOS
	ABDOMINAL CRUNCH	4X30

30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN



FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO 3 - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA

	CADEIRA ABDUTORA	10X10 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO)
	ELEVAÇÕES PÉLVICAS MAQUINA OU BARRA	10X10 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO)
	STIFF	4X15
	MESA FLEXORA	10X10 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO)
	CADEIRA ADUTORA + LEG PRESS 45º COM PÉS ABDUZIDOS	2X15 / 2X12 / 2X10
	PASSADAS LIVRES SEM PESO	3 X 50 PASSOS
	PANTURRILHA EM PÉ + PANTURRILHA NO LEG 45º	10X10 (10 SEGUNDOS DE DESCANSO APÓS OS DOIS EXERCÍCIOS)
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO - SEGUIR POR 8 SEMANAS

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

CÁRDIO + ABDÔMEN

CÁRDIO: 60 MIN ESTEIRA/TRANSPORT

(140 A 160 BPMS)

+

 PRANCHA ABDOMINAL 3X2 MIN

 ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO 4X30

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO DO EXERCÍCIO CLIQUE NO PLAY

Dia 5 - repete dia 1

Dia 6 - repete dia 4

Dia 7 - descanso

Semana seguinte:

Dia 1 - repete dia 3

Dia 2 - repete dia 2

Dia 3 - repete dia 1

Dia 4 - repete dia 4

Dia 5 - repete dia 3

Dia 6 repete dia 4

Dia 7 descanso

SEMANA SEGUINTE: REINICIE DESDE O COMEÇO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60 DIAS PROJETO